Lekcja 1 (13.05)

Otyłość – choroba cywilizacyjna

24 października został przez Światową Organizację Zdrowia ogłoszony Dniem Walki z Otyłością. Otyłość jest jedną z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych, a skala ludzi z nadwagą z roku na rok zwiększa się. Niepokojącym faktem jest to, że coraz większą grupę osób z otyłością stanowią dzieci.
Otyłość może mieć wiele przyczyn. Podstawowy podział dzieli przyczyny otyłości na zewnętrzne i wewnętrzne. Do zewnętrznych zaliczamy nieprawidłowe odżywianie, **siedzący tryb życia,** brak aktywności fizycznej, problemy ze stresem oraz leki. Przyczyny wewnętrzne mają swoje źródło głównie w genetyce i procesach biologicznych zachodzących w naszych organizmach.

Szczególnie negatywne skutki dotykają dzieci. Światowa Organizacja Zdrowia podała, że wśród polskich 11-latków aż 29% boryka się z otyłością, zaś wśród 13-latków co czwarty z nich ma te problemy. Nastolatek mający nadwagę boryka się ze złym samopoczuciem, apatią, niską sprawnością fizyczną oraz brakiem akceptacji wśród rówieśników. To wszystko może prowadzić do **załamań psychicznych** i braku chęci do życia.

Otyłość powoduje także wiele chorób. Aż 80% mających problem z nadwagą dotyka cukrzyca typu II. Układ sercowo-naczyniowy także jest narażony na przykre dolegliwości. Szczególnie osoby po 50 roku życia dotykają problemy z nadciśnieniem tętniczym. Otyłość może powodować także astmę, a szczególnie zły wpływ nadwaga ma na problemy z kręgosłupem oraz zwyrodnienia kości i stawów.

– Najważniejszym aspektem walki z otyłością jest poznanie jej przyczyn. Pierwszą osobom, która udzieli nam fachowej porady jest lekarz rodzinny, który zleci podstawowe badania i skieruje nas do **dietetyka.** Specjalista dietetyk pomoże nam w jak najlepszym rozpoznaniu problemu, ustali plan leczenia i pozwoli wrócić do odpowiedniej dla nas wagi. – mówi lek. med. Krzysztof Kozbur z Centrum Medycyny Profilaktycznej w Krakowie.

Problemów z otyłością nie można lekceważyć. Zaniedbania oraz brak odpowiedniej reakcji w początkowej fazie choroby może skutkować w przyszłości wieloma dolegliwościami. Zwróćmy też uwagę na nasze dzieci, zamiast gazowanych napojów i słodyczy spakujmy im na **drugie śniadanie** zdrową przekąskę w postaci jabłka czy innego owocu. Pamiętajmy, że to my mamy być dla nich przykładem, a to czego nauczą się w młodym wieku zaowocuje w dorosłym życiu zdrowymi nawykami żywieniowymi.

Lekcja 2 (13.05)

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha w formie tabaty.

Dzień dobry!

Kolejna i ostatnia część Testu Zuchory, możliwa do wykonania w warunkach domowych to próba siła mięśni brzucha.

Dziś lekcja wprowadzająca do zagadnienia czyli tabata wzmacniająca mięśni brzucha, a przy okazji spalenie trochę tkanki tłuszczowej. Pamiętamy, że w tabacie mamy 8 ćwiczeń-20s ćwiczymy i 10s odpoczywamy. Nie zapomnij o rozgrzewce:

- bieg w miejscu z unoszeniem pięt do pośladków(skip C)

- 10x pajacyk do rozkroku, ramiona skrzyżnie

- 10x przysiad

-10x w miejscu krążenia ramion w przód naprzemianstronne

-10 x w miejscu krążenia ramion w tył naprzemianstronne

- w postawie skłony raz do prawej nogi, raz do lewej nogi- 3x na nogę

- w podporze przodem(„deska”), unoszenie raz prawej nogi, a raz lewej

- „deska”-ugięcie ramion czyli„pomki”-8x

Link: https://www.youtube.com/watch?v=AOUXGDi1hiU